

IL LIBRETTO CHE TUTTI GLI UOMINI DOVREBBERO LEGGERE



Eiaculazione precoce: cosa fare

L'**eiaculazione precoce**, o **EP**, è un problema comune. Si verifica quando un uomo non è in grado di **controllare l'eiaculazione** e, di conseguenza, eiacula molto prima di quanto lui (e il/la partner) vorrebbe. Tra le diverse definizioni dell'EP, la più comune è quella di un'eiaculazione persistente o ricorrente, che ha luogo prima, durante o poco dopo la penetrazione e, in ogni caso, **prima che la persona lo desideri**. Attualmente, le definizioni di EP sottolineano che questa comune condizione non soltanto è caratterizzata da una mancanza di controllo, ma si accompagna anche a sentimenti quali **ansia, stress, frustrazione, bassa autostima** e persino evitamento dell'intimità sessuale. Queste intense emozioni possono influenzare sia l'uomo che il/la partner.

Se ritieni di soffrire di EP, continua a leggere. È importante che tu sappia che:

- Non sei solo
- È un problema stressante, ma può essere generalmente trattato
- Nella maggior parte dei casi, l'EP non è la conseguenza di una malattia sottostante
- Il medico può aiutarti, ma devi affrontare con lui l'argomento – potresti dirgli che hai letto questo opuscolo e che vorresti parlare dell'EP

Non sei solo, l'eiaculazione precoce è un problema molto diffuso

Un sondaggio online condotto su oltre 12.000 uomini ha dimostrato che circa il **20%** (ossia 1 su 5!) soffre di EP. È inoltre emerso che uomini di tutte le età soffrono di questa condizione.



Ci sono due tipi di eiaculazione precoce

Circa il 95% degli uomini con EP soffre di una forma nota come **EP primaria**, o congenita, la quale – come suggerisce il nome – è presente sin dalla nascita. L'altro tipo di EP è detta **EP secondaria**, o acquisita. Questa forma è in genere correlata a una condizione medica sottostante e di solito si presenta più avanti nel corso della vita.

Di quale dei due soffro?

Se eiaculi spesso, o sempre, poco dopo la penetrazione, senza riuscire a controllare l'eiaculazione, probabilmente soffri di EP primaria e dello stress tipico di questo disturbo. Se invece ritieni di aver sviluppato un controllo molto più scarso sulla tua eiaculazione rispetto a prima, allora potresti avere l'EP secondaria.

Quali sono le cause della EP?



L'**EP primaria** è associata a squilibri negli impulsi nervosi. Esiste un'evidente associazione tra la malattia e deficit che coinvolge una sostanza chimica chiamata "serotonina", ma il rapporto tra l'EP e altri fattori non è del tutto chiaro. Perciò, nonostante le conoscenze sulle cause dell'EP stiano aumentando, non sono ancora ben comprese.*

L'**EP secondaria** può svilupparsi come conseguenza di varie **condizioni correlate alla salute**. Se soffri di questo tipo di EP, il medico saprà individuare la causa. In genere, il trattamento della causa sottostante pone fine all'EP.*

* Criteri di appropriatezza strutturale, tecnologica e clinica nella prevenzione, diagnosi e cura delle patologie andrologiche. Quaderni del Ministero della Salute. 2012;13.

Spesso gli uomini provano imbarazzo a parlarne

Gli uomini che soffrono di **EP primaria** tendono a essere **riluttanti a parlarne**, a causa della natura personale della condizione.

Di fatto, l'imbarazzo e la **convinzione che non esista un trattamento** sono i motivi principali per cui gli uomini non parlano al proprio medico dell'EP.

Tuttavia, sapendo quanto **è difficile** per un uomo parlare di problemi sessuali con il proprio medico, quest'ultimo saprà ascoltarti e comprenderti.

Per facilitare la diagnosi della tua condizione, potrebbe **utilizzare dei semplici questionari**. In questo modo si riduce anche il tuo imbarazzo, dato che dovrai rispondere a delle domande su un modulo anziché riferire direttamente le risposte al medico



Il questionario PEDT è molto utilizzato

Questo breve test, che trovi nell'ultima pagina del presente opuscolo, ti aiuterà a stabilire se soffri di EP. Dovrai considerare:

- Che cosa influenza la tua eiaculazione
- Quanta frustrazione provi
- Se sei preoccupato degli effetti per il/la partner



Se il medico ritiene che tu possa avere l'EP secondaria, potrebbero essere necessari altri test.

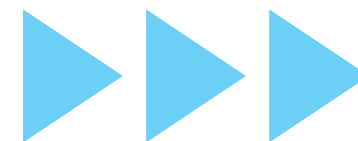
Parlare di EP può aiutare la vita di coppia

Spesso, gli uomini con EP sentono di deludere il/la proprio/a partner e pensano che la qualità del loro rapporto migliorerebbe se non soffrissero di EP.

Sia gli uomini che i/le rispettivi/e partner possono sentirsi intrappolati in un **circolo vizioso**.

Più il problema si protrae, più la loro ansia cresce, esercitando maggiore pressione sull'intimità di coppia. Pertanto, possono coesistere problemi di tipo fisico, emotivo e psicologico. È una situazione terribile per un uomo e il/la proprio/a partner (ma ricorda che una conversazione con il medico può cambiare tutto; può essere semplicissimo): nessuno dovrebbe condurre una vita con un livello di stress simile.

Ricorda di **comunicare al medico** qualsiasi altro problema tu possa avere, come disfunzione erettile o prostatite. È importante soprattutto se non hai sempre sofferto di EP, dato che potrebbe trattarsi di una condizione acquisita in conseguenza di un problema sottostante. Il medico ti sottoporrà a un **esame obiettivo** e programmerà i **test appropriati** per identificare le possibili cause della tua EP, per poi passare al trattamento della condizione sottostante, che, nel caso, dovrebbe **risolvere l'EP**.



Trattamento dell'eiaculazione precoce

L'automedicazione con prodotti acquistati via internet o medicinali da banco potrebbe non essere la soluzione. Molte delle opzioni suggerite presentano effetti collaterali significativi e potrebbero non migliorare la situazione. Inoltre, la maggior parte dei farmaci non è stata sufficientemente testata attraverso studi clinici. Perciò, l'opzione migliore è rivolgersi al medico.

Se soffri di EP secondaria, il medico cercherà di stabilire, e poi di trattare, la causa che ha dato origine al problema. Se invece soffri di EP primaria, il medico può suggerirti le opzioni di trattamento disponibili, che dovrebbero migliorare il tempo dell'eiaculazione.



Stile di vita

L'eiaculazione precoce può migliorare anche grazie a un **adeguato stile di vita** volto a **ridurre lo stress** grazie a una **sana alimentazione** e all'**attività fisica**.

È da evitare il consumo di alcolici che danno l'illusoria sensazione di rallentare il riflesso eiaculatorio, solo perché abbassano (temporaneamente) l'ansia da prestazione.

Terapia comportamentale

L'eiaculazione precoce può essere curata anche con tecniche che tendono a **ridurre l'ansia** del rapporto sessuale ed a **migliorare il controllo** del riflesso eiaculatorio.

Terapia Farmacologica

Esistono dei **farmaci indicati** per il trattamento dell'EP, disponibili su prescrizione medica.

Possono essere sia **topici** ed in questo caso agiscono desensibilizzando il pene e contribuendo a **ritardare l'eiaculazione** sia **orali** che **agiscono sul neurotrasmettitore** coinvolto nel riflesso eiaculatorio.

Chiedi consiglio al tuo medico su quale possa essere l'opzione terapeutica più adatta.



Scegliere insieme

Il medico può indicarti quali sono le **opzioni più adatte** per la tua salute e il tuo stile di vita.

Puoi decidere di coinvolgere nella scelta anche il/la partner, perché è bene discutere sull'**opzione terapeutica migliore per entrambi**.

Quando scegli un trattamento per l'EP, ci sono degli aspetti da considerare, ma è importante e necessario che sia **il medico a prescriverti** il trattamento più efficace.

Se hai sempre pensato che l'EP non potesse essere curata, ora dovresti essere rassicurato riguardo al fatto che non devi rassegnarti – **parlane con il medico** quando puoi.

Se trovi questo opuscolo nello studio del tuo medico mentre sei in attesa di incontrarlo per qualche altro motivo, questa potrebbe essere la tua occasione!

Perché non cogli l'opportunità di mostrargli questo opuscolo e avviare una discussione sull'EP oggi stesso?

Questionario PEDT

Contrassegna con una X la casella che meglio rappresenta la tua risposta a ciascuna delle seguenti domande.

Contrassegna una sola casella per ogni domanda.

Anche se la tua personale esperienza può variare di volta in volta, riporta l'esperienza generale con i rapporti sessuali.

Definizione: con eiaculazione si intende un'eiaculazione (rilascio di sperma) che avviene dopo la penetrazione (cioè dopo che il pene è penetrato nel/nella partner).

	Per niente difficile	Lievemente difficile	Moderatamente difficile	Molto difficile	Estremamente difficile
1. Quanto è difficile per te ritardare l'eiaculazione?	0	1	2	3	4
	Quasi mai (0%)	Meno della metà delle volte (25%)	Circa la metà delle volte (50%)	Più della metà delle volte (75%)	Quasi sempre (100%)
2. Eiaculi prima di quanto desideri?	0	1	2	3	4
3. Eiaculi anche con una stimolazione minima?	0	1	2	3	4
4. Ti senti frustrato perché eiaculi prima di quanto vorresti?	0	1	2	3	4
5. Ti preoccupa il fatto che eiaculare prima del tempo lasci il/la tuo/a partner sessualmente insoddisfatto/a?	0	1	2	3	4

Scegli la risposta più appropriata per ogni domanda.

Somma il punteggio delle cinque domande.

Mostra al medico i risultati in modo che possa valutare la tua condizione.



